

# FQ Méditation de pleine conscience et auto-compassion

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

---

## Présentation

**Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : FQ-P99MPCAO**

**Responsable(s) pédagogique :** Anne Héron, Enseignant-Chercheur

**Forme de l'enseignement :** Distanciel synchrone

Pour vous inscrire, déposez votre candidature sur [C@nditOnLine](mailto:C@nditOnLine)

## OBJECTIFS

L'enseignement proposé vise à permettre l'intégration expérientielle de la pleine conscience et de l'auto-compassion dans sa vie professionnelle.

La formation comprend : enseignements théoriques, méditations formelles guidées, apprentissages autoréflexifs, échanges interactifs.

## COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- \* Pratiquer et développer les méditations de pleine conscience et d'auto-compassion en toute autonomie
- \* Identifier et évaluer les effets de ces pratiques méditatives dans sa vie quotidienne, sur la base des connaissances théoriques et scientifiques actuelles

## Programme

### ORGANISATION

---

**Référence formation : FQ-P99MPCAO**

**Volume horaire :** 33 heures + 4 heures de questionnaire d'évaluation de sa progression (questionnaires à compléter en ligne en début et fin de programme)

**Session Printemps :** mardi 23, 30 avril et 7, 14 et 21 mai 2024

**Session Automne :** 15 novembre au 13 décembre 2023

**Rythme :** 1 journée par semaine

**Lieu :** Distanciel synchrone

### CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- \* Séance d'introduction (2h)
- \* Qu'est-ce que la pleine conscience ? (3h)
- \* La pleine conscience et le corps (3h)
- \* Pleine conscience et sensorialité (3h)
- \* L'auto-compassion consciente (3h)
- \* Méditation et stress (3h)
- \* Rencontrer nos émotions (3h)
- \* Journée en silence (7h)
- \* Explorer notre vie relationnelle (3h)
- \* Pleine conscience et auto-compassion dans la vie quotidienne (3h)

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

Des documents et des enregistrements audios permettent de pratiquer en autonomie à domicile entre les séances et d'évaluer sa progression.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

### Équipe pédagogique

**Responsable pédagogique** : Anne Héron, Docteur en neurosciences ; enseigne la physiologie humaine et la méditation de pleine conscience.

**Ressources matérielles** : Afin de favoriser une démarche interactive et collaborative, différents outils informatiques seront proposés :

- \* Livret pédagogique
- \* Enregistrements audios réalisés par l'enseignante
- \* Tests psychométriques
- \* Références bibliographiques

## MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Le Responsable de la Formation émet une attestation d'assiduité pour la formation en distanciel.

À l'issue de la formation, le participant remplit un questionnaire de satisfaction en ligne, à chaud. Celui-ci est analysé et le bilan est transmis au conseil pédagogique de la formation.

## Admission

- \* Tout public
- \* Professionnels en lien avec des personnes ou des patients dans les secteurs de la santé, de l'enseignement, du social, de l'entreprise...

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire hormis les diplômes liés aux titres que doivent détenir les futurs inscrits (cf. personnes

autorisées à s'inscrire dans la rubrique "Conditions d'admission").

## LES CLEFS DE LA RÉUSSITE

Des fiches pratiques sont à votre disposition sur la page <http://www.reussir-en-universite.fr/index.html>.

### Droits de scolarité :

#### FRAIS DE FORMATION\* :

- \* Pour toute personne bénéficiant ou non d'une prise en charge totale ou partielle : **650 €**

*\*Les tarifs des frais de formation sont sous réserve de modification par les instances de l'Université.*

[Cliquez ici pour lire les Conditions Générales de vente / Outils de l'adulte en Formation Continue / Documents institutionnels / CGV hors VAE](#)

**Date de début de candidature** : 1 févr. 2024

**Date de fin de candidature** : 8 avr. 2024

**Date de début de la formation** : 23 avr. 2024

## Et après ?

## POURSUITES D'ÉTUDES

Vous pouvez toujours compléter ou acquérir de nouvelles compétences en vous inscrivant à d'autres formations qualifiantes ou des diplômes d'université.

## Contacts

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](http://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

**Responsable pédagogique**

Anne Héron

anne.heron@u-paris.fr

**Contact administratif**

formation.continue@pharmacie.parisdescartes.fr

## En bref

**Modalité(s) de formation**

- Formation continue

**Capacité d'accueil**

Minimum 20 – Maximum 40

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**